

保健だより 7月

今月の保健目標

「熱中症の予防・対処法を学ぼう」

令和6年7月20日

埼玉平成中学校 保健室



いよいよ明日から夏休みですね。楽しい予定や自由な時間が増えることを楽しみにしている人もいます。今年の夏もかなり暑くなることが予想されます。すでに命に関わるような危険な暑さになる日もありましたので、熱中症対策をしっかりと行っていきましょう。また、夏休みだからといってダラダラせずに、規則正しい生活を送り、夏休み明けに元気に登校しましょう。

7月は「熱中症」について学ぼう！



熱中症は予防できる!!

熱中症対策というと、暑さ対策のみを行えば大丈夫と思っていませんか？それは間違いです！体調不良、寝不足、朝食を食べないなどが原因でも、熱中症になりやすくなります。保健室で対応する熱中症疑いの生徒は、ほとんどがこの3つのどれかに当てはまることが多いです。日々の生活習慣に気をつけることが、予防につながります。

しょねつじゅんか 暑熱順化

体を徐々に暑さに慣れさせていくこと。暑熱順化ができると暑さに強い体になります。

☆その1☆ 「汗をかく」

人は汗をかくことで体温を調節しています。こまめに汗をかくことで体温を下げたり、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。

☆その2☆ 「環境温度を調整する」

エアコンの温度設定を高めにしたり、夕方など比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促します。

～特に暑熱順化ができていない可能性が高いタイミング～

梅雨の晴れ間

梅雨明け

お盆明け

夏休み明け

暑熱順化



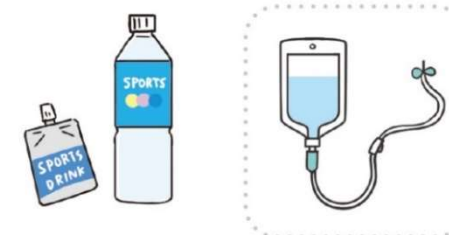
せっかく一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると効果はなくなってしまいます。ただし、早く慣らそうと急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで行っていきましょう。

熱中症の応急処置は

「FIRE」!

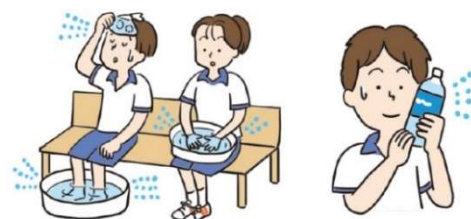
F Fluid 液体（水分+塩分）の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる（※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う）



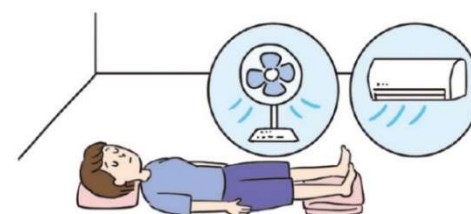
I Icing 身体冷却

衣服をゆるめる／手や足、ほほを冷やす／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る



R Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



健康診断の結果から ～夏休みを利用して～

6月に健康診断の結果を配布しました。ちゃんと確認しましたか？

【受診のお知らせが入っていた人】

この夏休みを利用して病院を受診しましょう。今は痛みなどがなくても、放置しているとさらに悪化するかもしれません。受診をしたら、夏休み明けに用紙を担当の先生に提出しましょう。



【受診のお知らせが入ってなかった人も・・・】

疾病や異常がなかったらもう気にしないでいい…訳ではありません。昨年と比べて変わったことはありませんか？今の状態をよく把握して健康な状態を維持していきましょう！

